7月・8月5週のよていこんだて

≪参考にしてください≫
★・・・卵　◆・・・乳製品　◇えび
◎アレルギー対応可能献立（卵除去・乳製品除去）
※牛乳は毎日つきます。
※果物は変更になる場合があります。

7月 月	火	水	木	金
7日	8日	9日	10日	11日
ごはん とうふのカレーソース ◇えびシュウマイ ナムル（こまつな）	ひじきごはん みそしる(こうやどうふ) ★◎さわらのごまフライ わかば 5-1 校外学習	ごはん こまつなスープ ひじきはるまき マーボーなす わかば 5-2校外学習	★◇◎ひやしたぬきうどん(えび) ◆バターポテト すいか わかば シリウス 校外学習	レタス入りやきぶたチャーハン ◆かぼちゃコロッケ フルーツミックス フードリサイクル レタス
精白米/豆腐　豚肉　人参　玉ねぎ　生姜　にんにく　りんご　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　油　小麦粉/えび　たいすりみ　玉ねぎ　ﾗｰﾄﾞ　小麦粉　でん粉　大豆たんぱく　油/小松菜　もやし　人参　ごま/	胚芽米　大麦　鶏肉　ひじき　油揚げ　白滝　人参　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　油/高野豆腐　小松菜　味噌/さわら　小麦粉　卵（５ｇ）　ごま　パン粉　油/	精白米/ベーコン　小松菜　春雨　ｺｰﾝ/豚肉　ひじき　人参　筍　小麦粉　でん粉　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　油/なす　豚ひき肉　人参　長ねぎ　しいたけ　しょうが　にんにく　味噌 でん粉/	ｿﾌﾄめん/　えび(5g)　あさり　人参　春菊　ごぼう　切干大根　ひじき　小麦粉　卵（３ｇ）　つと　ほうれん草　長ねぎ　干しいたけ/じゃがいも　ﾊﾞﾀｰ　牛乳　ｽｷﾑﾐﾙｸ/すいか/	胚芽米　大麦　豚肉　長ねぎ　人参　玉ねぎ　ｺｰﾝ　しいたけ　生姜　にんにく　レタス　ごま　油/かぼちゃ　じゃがいも　ﾊﾟﾝ粉　玉ねぎ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　小麦粉　油/みかん缶　桃缶　ﾊﾟｲﾝ缶　梨缶　/
14日	15日	16日	17日	18日
＊スタミナどん みそしる(キャベツ) たたききゅうり わかば 4年 校外学習	★◆せわりコッペパン ◆キャロットポタージュ セルフドック(ウインナー) れいとうみかん	＊カレーライス もやしのごまサラダ	ピリカラひやしﾗｰﾒﾝ きなこポテト ミニトマト	たきこみいなり みそしる(じゃがいも) いわしのカリカリフライ
精白米/　豚肉　ﾒﾝﾏ　人参　もやし　にら　玉ねぎ　りんご　しょうが　にんにく　ごま　でん粉 /ｷｬﾍﾞﾂ　油揚げ　味噌/きゅうり　ごま/	せわりコッペパン　卵（３．３ｇ）ｽｷﾑﾐﾙｸ（２．０ｇ）/ﾍﾞｰｺﾝ　玉ねぎ　人参　じゃがいも　ﾊﾟｾﾘ　小麦粉　ﾊﾞﾀｰ　油　ﾁｰｽﾞ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　牛乳　豆乳/鶏肉　豚肉　水あめ/みかん/	精白米/　豚肉　じゃがいも　人参　玉ねぎ　ｾﾛﾘ-　りんご　生姜　にんにく　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　小麦粉　油/小松菜　もやし　ｺｰﾝ　人参　味噌　ごま/	ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ/　ﾊﾑ　人参　きゅうり　ｺｰﾝ　味噌　玉ねぎ　生姜　にんにく　ごま/じゃがいも　きなこ油/ミニトマト/	胚芽米　大麦　油揚げ　人参　干しいたけ　ひじき　ごま　のり/じゃがいも　わかめ　たまねぎ　味噌/まいわし　生姜　でん粉　玄米粉　米粉パン粉　油/
21日	22日	23日	24日	25日
 海の日	★◆くろかくしょく ◆ベーコンシチュー コールスローサラダ パイン	★◎ソースカツどん みそしる(あつあげ) だいこんサラダ	ゆであげﾐｰﾄｿｰｽｽﾊﾟｹﾞﾃｨ フレンチポテト ◆◎アイスクリーム	◆ほうれんそうピラフ ★◎しろみざかなフライ ＊フルーツミックス 終業式
	黒角食　卵（３．３ｇ）ｽｷﾑﾐﾙｸ（２．０ｇ）/ﾍﾞｰｺﾝ　じゃがいも　玉ねぎ　人参　ﾊﾟｾﾘ　小麦粉　ﾊﾞﾀｰ　油　牛乳　豆乳　ﾁｰｽﾞ　ｽｷﾑﾐﾙｸ/ｷｬﾍﾞﾂ　人参　ｺｰﾝ　油/ﾊﾟｲﾝ/	精白米/　豚肉　小麦粉　卵（５ｇ）ﾊﾟﾝ粉　油　ｷｬﾍﾞﾂ/厚揚げ　小松菜　味噌/大根　まぐろ水煮　きゅうり　人参　ごま/	スパゲティ　ｵﾘｰﾌﾞ油/　豚ひき肉　大豆　玉ねぎ　人参　ｾﾛﾘ　ﾄﾏﾄ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　にんにく　ﾊﾟｾﾘ　小麦粉　油/じゃがいも　油/乳製品　水あめ　など/	胚芽米　大麦　ﾊﾞﾀｰ　ﾍﾞｰｺﾝ　人参　玉ねぎ　にんにく　ｺｰﾝ　ほうれん草/たら　小麦粉　ﾊﾟﾝ粉　卵（５ｇ）　油/みかん缶　桃缶　ﾊﾟｲﾝ缶　梨缶　りんご缶/

夏休み中、成長期の皆さんは、カルシウムが不足しないよう注意しましょう！

カルシウムの99%は骨と歯にあります！

みなさんの骨は、今伸び盛り。また永久歯は一生付き合っていく歯です。体内のカルシウムのほとんどが、骨と歯にあるので、カルシウムが不足しないように気をつけたいですね。

将来なりたいのはどっち!?

8月 25日	26日	27日	28日	29日
＊やさいカレー れいとうみかん 始業式	★◆よこわりバンズ ◆ポテトクリームに ★◆ハンバーグ とうもろこし フードリサイクル とうもろこし	ごはん けんちんじる ほっけフライ のりのつくだに	◇ゆであげｼｰﾌｰﾄﾞﾄﾏﾄｿｰｽｽﾊﾟｹﾞﾃｨ あおのりポテト つぶつぶレモンゼリー	◆ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ フルーツミックス
精白米　豚肉　玉ねぎ　かぼちゃ　人参　なす　いんげん　しめじ　ｾﾛﾘ　りんご　しょうが　にんにく　小麦粉　油/みかん/	よこわりバンズ　卵（３．３ｇ）ｽｷﾑﾐﾙｸ（２．０ｇ）/ﾍﾞｰｺﾝ　じゃがいも　玉ねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　小麦粉　ﾊﾞﾀｰ　ﾁｰｽﾞ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　牛乳　豆乳　ﾊﾟｾﾘ　油/牛肉　豚肉　玉ねぎ　パン粉　卵(1.3ｇ)　牛乳(0．7ｇ)　ｺｰﾝｽﾀｰﾁ　油/とうもろこし/	精白米/鶏肉　豆腐　つきこんにゃく　人参　大根　ごぼう　油　長ねぎ/ほっけ　小麦粉　でん粉　油/のり　ひじき　水あめ/	スパゲティ　ｵﾘｰﾌﾞ油/　ベーコン　えび　いか　あさり　玉ねぎ　人参　ｾﾛﾘ　ﾄﾏﾄ　にんにく　ﾊﾟｾﾘ　小麦粉　/じゃがいも　あおのり　油/水あめ　ぶどう糖　砂糖　ﾚﾓﾝ　ﾃﾞｷｽﾄﾘﾝ　寒天　ﾄﾚﾊｰｽ　ｹﾞﾙ化剤/	胚芽米　大麦　ﾊﾞﾀｰ　ﾍﾞｰｺﾝ　ごぼう　玉ねぎ　人参　にんにく　ｺｰﾝ 油　ﾊﾟｾﾘ/まいわし　生姜　でん粉　玄米粉　米粉パン粉　油/みかん缶　桃缶　ﾊﾟｲﾝ缶　梨缶　/